Проект: «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

подготовила учитель начальных классов :Трамбай Людмила Борисовна

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение администрации Новоазовского района

«Гусельщиковская школа»



От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы…»

А.В. Сухомлинский

Актуальность проекта:

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей.

Многие годы человек проводит в стенах образовательных учреждений, и поэтому ценностное отношение к здоровью не может формироваться без участия педагогов. Долгое время наше образование не уделяло должного внимания сохранению, укреплению и развитию здоровья, уходило от оценок влияния педагогического процесса на психическое состояние обучаемых, не рассматривало образовательные технологии с точки зрения здоровьесберегающей направленности. В лучшем случае все сводилось к спортивным мероприятиям и оздоровительному отдыху во время каникул.

С введением Федеральных государственных образовательных стандартов

идея здоровьесбережения учащихся приобрела статус приоритетного направления, это красная нить национального проекта «Образование», президентской инициативы «Наша новая школа».

Проблема:

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25 – 30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. А ведь «школьный фактор» – это самый значимый по силе воздействия и по продолжительности фактор, влияющий на здоровье детей. В настоящее время более раннее начало систематического обучения, значительная интенсификация учебного процесса, привели к увеличению учебной нагрузки на функциональные возможности организма детей.

За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3,9% до 12,3%, с нервно-психическими расстройствами – с 5,6% до 16,4%, нарушениями осанки с 1,9% до 16,8%. Одна из самых частых патологий у школьников – нарушение остроты зрения.

Практика обнажила: судя по статистике, лишь малая часть выпускников школы относятся к числу здоровых. Таким образом, каждому учителю, необходимо учитывать, что присутствующий на уроке в обычной школе ребенок, как правило, не здоров

Основная цель здоровьесберегающих технологий - сохранение и укрепление здоровья учащихся, как важнейший фактор работоспособности и развития детского организма.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности педагога, работающего с детьми младшего школьного возраста.

Основная проблема, по-моему, в том, что дети мало двигаются. 3 часа уроков физической культуры не спасают учащихся от низкой двигательной активности на других уроках. Утомление глаз, нагрузка на зрение, вследствие чего возникающая головная боль и головокружение.

Как помочь ребенку сохранить зрение, как увеличить двигательную активность на уроке?

Проанализировав причины школьных болезней, я пришла к выводу о необходимости решить эти проблемы в области здоровьесбережения комплексно.

Цель: создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся в период возрастания психологической и физической нагрузки на детский организм.

Отсюда возникают основные задачи, которые я ставлю в своей работе:

обеспечить школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;

снизить уровень заболеваемости учащихся;

сохранять работоспособность обучающихся на уроках;

формировать у обучающихся знания, умения и навыки по здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты:

положительная динамика состояния здоровья младших школьников, снижение заболеваемости;

повышение интереса к спортивным мероприятиям, мотивация к двигательной деятельности;

валеологическая просвещенность учащихся;

увеличение количества учащихся, занимающихся в спортивных секциях;

повышение уровня самостоятельности и активности школьников;

повышение приоритета здорового образа жизни.

В ходе реализации проекта привлекаю учителя физической культуры, фельдшера ФАПа. Дети ежегодно проходят медицинский осмотр в школе. На своих занятиях придерживаюсь рекомендаций врачей. Занятия провожу в учебном кабинете, спортивном зале школы, на пришкольной спортивной площадке. В ходе занятий использую мячи, скакалки и другой спортивный инвентарь.

Участники проекта :

По количеству участников: 10 учеников, учитель начальных классов,

родители учеников, учитель физической культуры, фельдшер ФАП

Возрастная категория: дети 7-9 лет

По продолжительности: долгосрочный

Срок реализации: сентябрь 2023г. – май 2024г.

План реализации проекта.

Организационный этап

Для достижения цели и решения поставленных задач я изучала Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, Закон РФ «Об образовании», Концепцию духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, основные вопросы по здоровьесберегающим направлениям:

Организация урока в условиях здоровьесберегающей технологии.

Игровые оздоровительные технологии.

Веселые физминутки на уроках в начальной школе.

Работа по предупреждению утомляемости глаз на уроках.

Дыхательная гимнастика.

Формирование навыков здорового образа жизни.

Правило №1 «Организуй свой режим дня» ( Слайд 11)

«Спать, гулять, делать уроки, принимать пищу необходимо в одно и тоже время. Твой организм быстро привыкнет к режиму, ему легче будет справляться с любой нагрузкой.

Правило №2 . «Правильное питание» ( Слайд 12)

Законы природы требуют от нас определённых усилий. Чтобы организм был здоров, большое значение имеет правильное питание. Питание должно быть сбалансированным, регулярным, умеренным. «Будь умён в пище. Не принимайся за еду, если не голоден. Ешь медленно, тщательно пережевывай пищу. Пей чистую воду», — учил нас русский писатель-просветитель князь Енгалычев.

Правило №3 «Больше двигайся» ( Слайд 13)

Утро начинай с водных процедур и сделай гимнастику. Обязательно гуляй не менее 2-3 часов в день. Не пропускай уроки физкультуры.

Правило №4. « Гигиена тела» ( Слайд 14)

Правила личной гигиены, как и правила дорожного движения, нужно соблюдать всегда беспрекословно и безотлагательно.

Правило №5 «Берегите зубы» ( Слайд 15)

Чистить зубы нужно 2 раза в день: утром – после завтрака, и вечером – перед сном. Важно правильно чистить зубы, этому тебя научит врач-стоматолог, которого необходимо посещать 2 раза в год.

Правило №6. « Здоровый сон» ( Слайд 16)

Если погулять до сна хотя бы пятнадцать-двадцать минут, то организм вам скажет: «Спасибо». Крепкий, здоровый сон – именно он даёт полный отдых организму. Помните об этом!

Правило №1 «Организуй свой режим дня» ( Слайд 11)

«Спать, гулять, делать уроки, принимать пищу необходимо в одно и тоже время. Твой организм быстро привыкнет к режиму, ему легче будет справляться с любой нагрузкой.

Правило №2 . «Правильное питание» ( Слайд 12)

Законы природы требуют от нас определённых усилий. Чтобы организм был здоров, большое значение имеет правильное питание. Питание должно быть сбалансированным, регулярным, умеренным. «Будь умён в пище. Не принимайся за еду, если не голоден. Ешь медленно, тщательно пережевывай пищу. Пей чистую воду», — учил нас русский писатель-просветитель князь Енгалычев.

Правило №3 «Больше двигайся» ( Слайд 13)

Утро начинай с водных процедур и сделай гимнастику. Обязательно гуляй не менее 2-3 часов в день. Не пропускай уроки физкультуры.

Правило №4. « Гигиена тела» ( Слайд 14)

Правила личной гигиены, как и правила дорожного движения, нужно соблюдать всегда беспрекословно и безотлагательно.

Правило №5 «Берегите зубы» ( Слайд 15)

Чистить зубы нужно 2 раза в день: утром – после завтрака, и вечером – перед сном. Важно правильно чистить зубы, этому тебя научит врач-стоматолог, которого необходимо посещать 2 раза в год.

Правило №6. « Здоровый сон» ( Слайд 16)

Если погулять до сна хотя бы пятнадцать-двадцать минут, то организм вам скажет: «Спасибо». Крепкий, здоровый сон – именно он даёт полный отдых организму. Помните об этом!

Роль семьи в формировании у младших школьников здорового образа жизни.

Взаимосвязь показателей заболеваемости учащихся с организацией их учебной деятельности в условиях здоровьесберегающей педагогики.

Основной этап

Работая над задачей создания здоровьесберегающей среды в классе, я пришла к необходимости увеличения двигательной активности детей. Для выполнения этой задачи были введены следующие спортивно-оздоровительные мероприятия.

1. Утренняя зарядка. В начале каждой учебной недели перед занятиями разучиваем комплекс утренней гимнастики. Он проводится с музыкальным оформлением, что способствует созданию хорошего настроения, выработке желания с удовольствием выполнять упражнения.

2. Игровые перемены. Замечено, что если после урока ученики младшего звена гурьбой выбегают из класса, то это значит, что они сильно утомлены. Переутомление у школьников младших классов проявляется в двигательной активности. Снять утомление за несколько минут межу уроками помогают динамические перемены. Подвижные игры с малой и средней подвижностью проводим прямо в коридоре перед кабинетами начальных классов. В таких играх большую роль играет эмоциональная окраска игры. Дети отдыхают не только физически, а получают ещё и заряд положительных эмоций.

3. Дни здоровья, которые провожу раз в месяц. Темы подбираю разные, актуальные для учеников данного класса, главная цель которых всестороннее развитие личности на фоне доступного в этом возрасте уровня физической культуры личности младшего школьника. Например, «К нам приехал Мойдодыр!», «Если хочешь быть здоровья» и другие. Дети разучивают стихи, участвуют в викторинах, знакомятся или сами разрабатывают правила здорового образа жизни. В результате у детей формируется положительная мотивация к соблюдению этих правил.

Большую роль в предупреждении ряда заболеваний играет привитие школьникам навыков личной гигиены. По привитию этих навыков у своих учеников я работаю систематически. В классе работают санитары, которые каждое утро перед занятиями проверяют состояние у детей рук, ногтей. У каждого ученика есть отдельная вешалка для полотенца, мыло, туалетная бумага и обязательно в целлофановом пакете обувь для танцевального кружка. Перед обедом дети моют руки с мылом. Также соблюдается питьевой режим. У каждого имеется своя кружка. Дети пьют охлажденную, кипяченую воду.

Охрана зрения школьника должна быть направлена не только на предупреждение близорукости, но и на сдерживание её прогрессирования.

Медицинские работники – наши частые гости. Они проводят с учащимися беседы на разную тему. Например, когда проводили внеклассное мероприятие «Береги свои глаза», была приглашена фельдшера Лобину В.Н., которая провела беседу на тему «Как сохранить хорошее зрение?».

Следующая, по-моему, важная составная часть здоровьесберегающей работы – это рациональная организация урока. Показателем рациональной организации учебного процесса являются:

Объем учебной нагрузки – количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;

Нагрузка от дополнительных занятий в школе;

Занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные мероприятия.

Свои уроки я строю с учетом индивидуальных возможностей и способностей учащегося, использую разно уровневые задания.

От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности. (Под спокойную музыку выполняются психомышечные упражнения)

- Я расслабляюсь и успокаиваюсь.

- Мои руки расслабляются и теплеют.

- Мои руки полностью расслаблены... теплые... неподвижные.

- Мои ноги расслабляются и теплеют.

- Мои ноги полностью расслаблены... теплые... неподвижные.

- Мое туловище расслабляется и теплеет.

- Мое туловище полностью расслаблено... теплое... неподвижное.

- Моя шея расслабляется и теплеет.

- Моя шея полностью расслаблена... теплая... неподвижная,

- Мое лицо расслабляется и теплеет.

- Мое лицо полностью расслаблено... теплое... неподвижное.

- Состояние полного, глубокого, приятного покоя.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки на уроках. Физкультминутки я провожу, учитывая специфику предмета, зачастую под музыку и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

В состав упражнений для физкультминуток я включаю:

упражнения по формированию осанки,

укреплению зрения,

укрепления мышц рук,

отдых позвоночника,

упражнения для ног,

релаксационные упражнения для мимики лица,

потягивание,

упражнения, направленные на выработку рационального дыхания

Большинство учащихся начальных классов не умеют правильно дышать

во время выполнения мышечной нагрузки, ходьбы, бега, а также в условиях относительного мышечного покоя. Неправильное дыхание приводит к нарушению деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, снижению насыщения крови кислородом, нарушению обмена веществ. Поэтому я ввожу упражнения для выработки глубокого дыхания, усиления выдоха, в сочетании с различными движениями туловища и конечностей .Выполняемые упражнения дают нагрузку мышцам, которые не были загружены при выполнении текущей деятельности, а также способствуют расслаблению мышц.

Кроме того, определяю и фиксирую психологический климат на уроке, провожу эмоциональную разрядку, строго слежу за соблюдением учащихся правильной осанки, позы, за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока.

Однако не только важно знать и понимать, что должен делать учитель на уроке, чтобы сохранить психическое здоровье учащихся. Я поняла, что здоровьесберегающая направленность работы требует к себе более глубокого и сложного исследования и сделала вывод, что здоровьесберегающее обучение направлено, прежде всего, на обеспечение психического здоровья учащихся. По возможности часто поощряю детей взглядом, улыбкой, словом, оценкой. Дети не боятся высказывать свои мысли вслух. Строго слежу, чтобы ребенок получил на уроке удовольствие от полученной информации. Состояние души ребенка определяется по его выражению лица и по походке, когда идет домой.

Такое обучение приводит к предотвращению усталости и утомляемости; повышению мотивации к учебной деятельности; приросту учебных достижений.

Нельзя не упомянуть, что к работе по здоровьесбережению привлекаю и родителей. Это совместные классные мероприятия. Среди них можно выделить спортивно-оздоровительные конкурсы и эстафеты: «Папа, мама, я, спортивная семья», «Встреча с родителями: шуточные веселые старты между мальчиками и папами» и другие. На родительских собраниях провела курс бесед “Здоровьесберегающие технологии в школе и семье”, куда мы также приглашали фельдшера Любовь Александровну. Были затронуты такие темы, как «О режиме дня ребенка в семье», «Личная гигиена», «Родителям о здоровье школьника». Провела анкетирование среди родителей на темы:

«В хорошей ли вы форме?»

«Можно ли ваш образ жизни считать здоровым?»

«Часто ли случаются стрессы в вашей повседневной жизни?»

«Знаете ли Вы, как обезопасить свою жизнь и здоровье?»

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди ценностей человека в нашей стране. Но если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Правильная организация обучения даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у школьников, а также помогает детям осознать важность сохранения здоровья.

В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж. Руссо, хочется сказать: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

Заключительный этап

Работая с этой проблемой, изучая и применяя на практике здоровьесберегающие технологии можно сделать вывод. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволило мне добиться положительных изменений в состоянии здоровья моих учеников.

Сложилась определенная система использования здоровьесберегающих технологий в работе. Результаты деятельности таковы. Из посещаемости учащимися уроков динамика заболеваемости показала: по сравнению с прошлым годом роста ОРЗ нет. Ни разу не болели 70% учащихся. Не отмечались случаи других заболеваний. Результаты промежуточной диагностики отражены в диаграмме. Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться самостоятельно.

Мне бы хотелось вам всем пожелать, чтобы вы обязательно вели, здоровый образ жизни. Будьте здоровы!

Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться самостоятельно.

Мне бы хотелось вам всем пожелать, чтобы вы обязательно вели, здоровый образ жизни. Будьте здоровы!

Анкета «Моё здоровье»

Цель: выявить отношение школьников к своему здоровью, понимание важности физического совершенства.

1.Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни?

2.Делаешь ли ты утром физзарядку?

3.Регулярно ли ты посещаешь уроки физической культуры?

4.Занимаешься ли ты на уроке физкультуры:

а) с полной отдачей

б) без желания

в) лишь бы не ругали

5.Занимаешься ли ты спортом длительно?

6. Бывают ли физминутки на ваших уроках?

Результаты анкетирования показали

- часто пропускают занятия по болезни – 0 %

- по утрам делают зарядку - 50 %

- регулярно посещают уроки физкультуры - 100 %

- занимаются на уроках физкультуры

а) с полной отдачей - 86 %

б) без желания -1 4 %

в) лишь бы не ругали – 2%

- занимаются спортом длительно - 20 %

- бывают на уроках физминутки - 100%

Список литературы:

Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. - М.: Мир, 2016.

Бакунина М.И. Основы здорового образа жизни 1-4 кл. ФГОС 15г.. - Москва: Гостехиздат, 2015.

В здоровом теле - здоровый дух. Сценарии праздников, конкурсов, вечеров, посвященных здоровому образу жизни. - М.: Феникс, 2016.

Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: Флинта, 2016., Станислав Искусство вести здоровый образ жизни / Станислав Троча. - М.: Медицина, 2016.